

Para fazer com as crianças

Creme de Cenoura

Perfeito para toda a família, este creme de cenoura é uma aventura culinária divertida e saborosa. A sua cor vibrante e textura aveludada convidam a uma experiência reconfortante. E o melhor é que pode ser preparado com a ajuda dos mais novos! Eles vão adorar ajudar na cozinha e saborear este creme de cenoura preparado por eles.

30 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

4 cenouras
1 couve flor
1 curgete
1 dente de alho
água para cobrir os hortícolas
1 c. de sobremesa de azeite
coentros q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	42,5 kcal	2%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	5,6 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para preparar o creme de cenoura, começa por lavar todos os hortícolas. Esta tarefa é ideal para ser feita pelos ajudantes mais pequeninos. De seguida, corta os hortícolas em pedaços pequenos.
2. Numa panela coloca as cenouras, a couve flor, a curgete e o dente de alho. Cobre os hortícolas com água e tempera com sal e pimenta.
3. Deixa cozer em lume alto até todos os hortícolas estarem tenros.
4. Tritura com uma varinha mágica e coloca o azeite.
5. Serve o creme de cenoura com umas folhinhas de coentros ou manjericão.